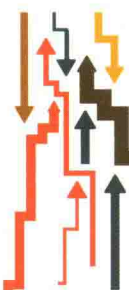


图解 超越挫折心理学

引爆强大内心，改变人生命运的心灵能量书



积极心态

以积极的心态来迎接挫折；淡化挫折，调节自身的能量；改变了思维，就改变了与世界互动的模式。

无论身在何处，每天都追寻积极情绪；凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮。

应对压力

压力是生活的必然，负重更要前行；巧妙化解生活中的麻烦；拒绝凡事过于较真的生活方式。

预想中的种种痛苦，往往不会发生；不会与压力相处，就会陷入危机边缘。



走出抑郁

从否认中觉醒，摆脱「认同」上瘾症；正确评估自己，停止自我折磨；我们需要「爱」，但不依赖「爱」。

任何时候，都不要急于否定自己；修复心灵上那道细微的伤害。

直面恐惧

学会与恐惧感共舞；找回被恐惧掠夺走的那些美好；考虑最坏的情况，做最坏的打算。

过分恐惧会产生致命的危害；只想做「安全专家」，是给自己画地为牢。

告别焦虑

焦虑「搞砸」了我们的生活；正确地看待事物；不要总是强迫自己。

焦虑会给人带来难以忍受的不适感。



不生气



生气只会让事情变得更糟糕；往好处想，终结无休止的抱怨；不宽恕只能让愤怒持续下去。

用愤怒困扰心灵，是一种严重的自我戕害；工作中的折磨使我们不断超越自我，悦纳生活中的不平衡。

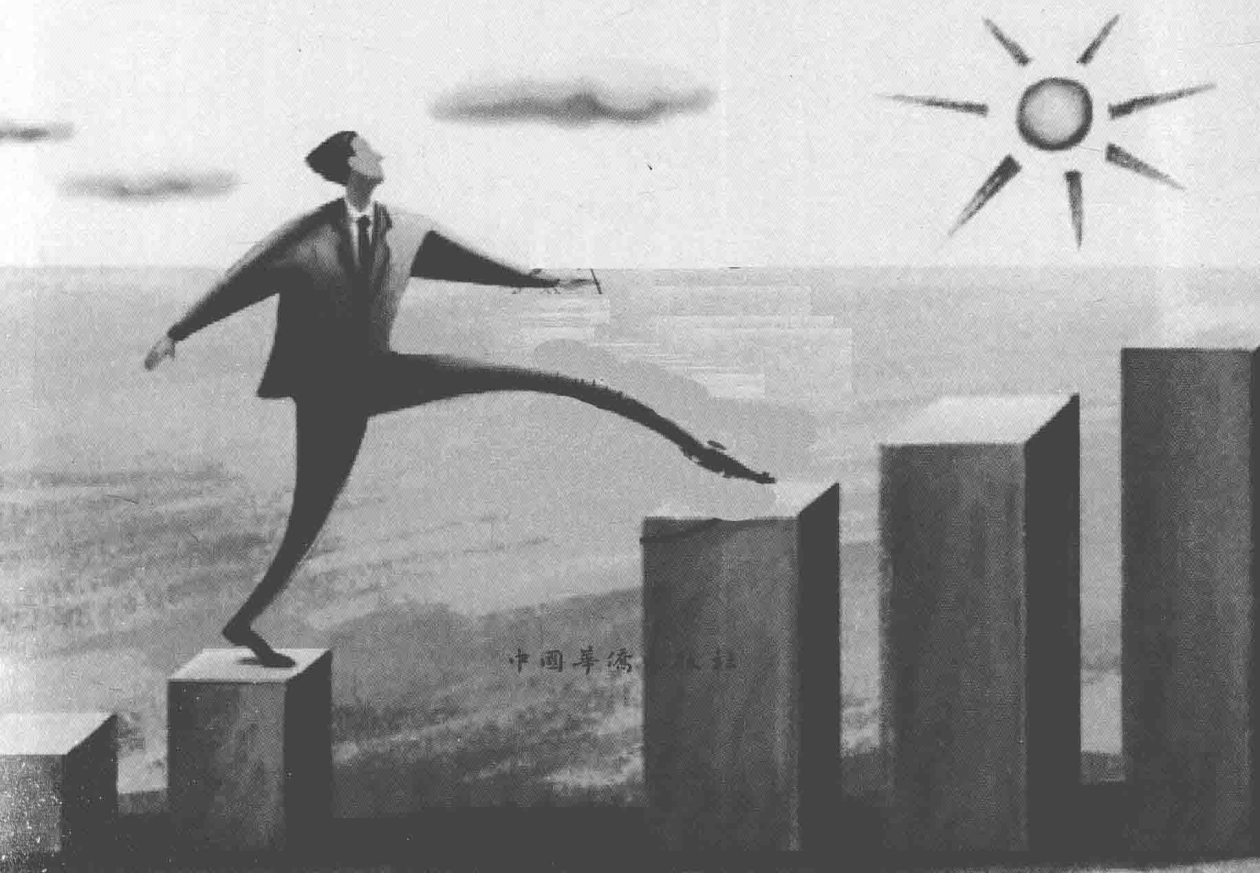
图解

中国华侨出版社

图解

超越挫折 心理学

王志敏◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解超越挫折心理学/王志敏编著. —北京:中国华侨出版社,2016.12

ISBN 978-7-5113-6549-1

I. ①图… II. ①王… III. ①挫折(心理学)—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第290009号

图解超越挫折心理学

编 著: 王志敏

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 笑 年

封面设计: 韩立强

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 杨玉萍

插图绘制: 圣德文化

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 500千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6549-1

定 价: 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。







前言

1997年，美国职业培训大师保罗·斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商的概念。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。没有人能给生活贴上永久顺利的标签，但是不同的人面对挫折的态度却各不相同。正如巴尔扎克所说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”

任何人的成功都需要付出代价，有的人一遇到挫折就容易产生“天塌了”的感觉，而有的人却会因为遇到挑战而兴奋。在面对挫折时，这两种人的心理机制也截然相反：前一种人是应付机制，他会用种种消极的心理防御机制逃避挫折；而后一种人是应战机制，挫折会激发他调动自己的种种资源和能量，最终化解并超越挫折。可见，一个遭受挫折却依旧能含笑的人，要比一个遭受挫折就立即崩溃的人获益更多。如果一个人超越挫折的能力很低，那么他的事业就会被扼制。相反，如果能够超越挫折，那么他就会拥有更多的机会，事业也会如鱼得水，平步青云。

随着社会竞争的日益激烈，学业、能力、个人情感、理想、自身条件等方面都让人感受到了强烈的压力，这些压力对我们的学习和生活已经造成了深刻的影响。如何坦然应对挫折，能否健康、积极地面对生活压力，已经成为每一个人亟待解决的重要问题。为什么有人总能扭转逆境，赢得美好结局，而有人陷入低谷时，只会哀叹和抱怨，始终走不出黑暗的泥沼？其实生命中的每一次挫折，都蕴藏着与之等价的利益和机会。人人都有超越挫折的潜能，成功与否的关键只在于面对挫折的不同态度。

本书包括“积极心态的力量”、“不生气的活法”、“按下‘自我伤害’的暂停键”、“告别焦虑的心灵处方”、“从抑郁的泥沼中走出来”、“不安世界的生存之道”、“危机，无处不在”、“应对生活和工作中的压力”8个篇章。书中采用大量生动的事例，结合简明而实用的理论，配以浅显易懂的图解，从挫折产生的原因、挫折对人的影响入手，总结出了数十条应对挫折的法则，讲述了人们应该如何面对挫折和人生危机时调整心境，在人生逆境中找到内心的快乐和平静，释放以往的负面经历，听从内心的声音；论述了超越挫折、扭转人生的方法，帮助读者获得人生的智慧和战胜困难的动力。

此刻的你，也许正遭受人生最沉重的灾难：升学的失败、恋爱的不幸、病残的袭击等；也许正经历着情感上的打击：自尊心受损、自信心丧失、失望苦闷……但是，逆境并非绝境，人虽非尽是坦途在前，但也绝不可因一点小障碍而放弃走路。要知道，障碍过后，对于经历坎坷的脚来说，路会一点点变得平坦起来。每一次挫折都是一份成长的礼物，只要学会一些心理调节的方法，我们每个人都可以超越挫折，向成功迈进。







目录

第一篇 积极心态的力量

第一章 以积极的心态来迎接挫折

无论身在何处，每天都追寻积极情绪·····	2
凡是打不倒我们的，必会让我们更强壮·····	4
快乐是成功的关键·····	5
坏事有时候并不是全盘皆坏·····	8
无论何时，都要用积极的力量引导自己·····	10
人往往会低估自己应对不幸的能力·····	12
保持自信，谁都能爆发出惊人力量·····	13

第二章 众多的负面信息不断给我们带来麻烦

不要让负面的声音为事情下定论·····	17
负面情绪会抹杀找回健康的希望·····	19
烦恼会扰乱我们内心的安宁·····	22
将烦躁情绪消除在萌芽状态·····	23
浮躁会使人们失去准确定位·····	25
彻底查杀身体内的冷漠病毒·····	26

第三章 淡化挫折，调节自身的能量

走过去，前面就是一片天·····	29
平衡心灵的秤杆·····	31
积极的暗示让生命屹立不倒·····	33
用积极的自我形象来消除心中的阴影·····	36
自我激励——战胜挫折最强大的内在动力·····	37
随时清空自己的坏情绪·····	39

第四章 改变了思维，就改变了与世界互动的模式

改变了思维，就改变了与世界互动的方式·····	42
学会归零思考，不做回忆的奴隶·····	44
学会逆向思考，掌握以反求正的生存智慧·····	45
学会正面思考，就会有幸福的人生·····	47
学会从目标思考·····	50
学会多角度思考·····	50

第五章 生活充满挫折，但战胜挫折的契机也无处不在

每次挫折都孕育着成功的种子·····	53
在逆境中找到目标·····	55
逆境到了极点就会向顺境转化·····	56
乐观者掌握了找到转机的关键·····	58
唯有痛苦才能带来真正的教益·····	59
苦难是对生命的体验·····	61

第二篇 不生气的活法

第一章 生气只会让事情变得更糟糕

用愤怒困扰心灵，是一种严重的自戕·····	64
经常发怒很可能把自己搞垮·····	65
发怒只能让事情变得越来越糟·····	67
多点雅量面对嘲笑·····	68
工作中的折磨使我们不断超越自我·····	70
愤怒暴露的正是你的软弱·····	72
制怒是化解不必要麻烦的良方·····	74
不要让小事情牵着鼻子走·····	76

第二章 往好处想，终结无休止的抱怨

抱怨只是推卸责任·····	78
抱怨往往来自心理暗示·····	79
悦纳生活中的不平衡·····	81
接受已发生的事，是克服不幸的第一步·····	82
抱怨和指责是家庭悲剧之源·····	84

经得起责骂，不断修正自己的工作	86
-----------------------	----

第三章 不宽恕只能让愤怒持续下去

停止报复，就可避免更多悲剧的发生	88
不宽恕的人只能活在不幸中	90
持续不断的自我折磨全因为不宽恕	91
能忍辱，就是与痛苦拉开了距离	93
给爱一个容器，婚姻才会安全	95
能容人者容天下	97
知足者能享天人之福	98

第四章 寻找解决问题的新方法

发怒不是处理困难的唯一选择	101
停止生气，用“给予”代替“怒气”	103
谅解才是痛苦的止损点	105
在生气之前，不妨先了解一下真相	106

第五章 扭转导致愤怒的错误思维

接受自己的失误，但不要全盘否定自己	108
愤怒时不要做任何决定	110
愤怒往往是因为思绪控制了行为	111

第六章 让你心平气和的六种技巧

生气就说出来，不间接表达	113
正视所有的情绪	114
把工作当成信仰	116
感恩是最好的减压方式	117
花一些时间去和大自然亲近	119
利用有意识的动作舒缓自己的情绪	120

第三篇 按下“自我伤害”的暂停键

第一章 悲伤会蒙蔽我们的心

心向着阳光，就不会感到悲伤	124
---------------------	-----

痛苦需要宣泄	125
认同无法摆脱的痛苦，才有活下去的勇气	127
不让失意不断扩散	128
与其向世界“皱眉头”，不如向生活“放开眼”	130
失恋是寻找幸福的新机会	132

第二章 绝处逢生，无须把自己逼上绝路

没有绝望，堵死路的是我们自己	136
失业或许是获得更大成功的关键	137
离婚不是人生的绝路	139
直面孤独，从悲痛欲绝的世界中走出来	141
让自己时刻充满勇气	143
找一点精神寄托，抚平伤痛	144
我们有足够的能量去应付困难	147

第三章 别让嫉妒和猜疑干扰了你平静的生活

你在拿别人的优点折磨自己吗	149
嫉妒的背后是缺乏自我价值的认同	151
尖酸刻薄只会让更多的人排斥你	153
多疑只会让人活在不信任的痛苦里	155

第四章 “自我伤害”是该停下来了

报复是对别人的打击，也是对自己的摧残	157
放下包袱更能看到曙光	158
从现在起，不再对自己进行否定	159
看到劣势，但别抓住不放	160
杜绝自闭，沐浴群体阳光	162
消极的自我暗示为疾病打开了门	165
狭隘是对心灵和身体的双重约束	166
要解除“自我设限”，关键在自己	168
轻如尘埃，也不必妄自菲薄	169

第五章 不要用内疚和后悔惩罚自己

不要拿过去犯下的错误处罚自己	171
用积极的行动消除负罪感	173

别让内疚感成为别人的把柄	175
错误往往是成功的开始	176
减少后悔，好马也吃“回头草”	177

第四篇 告别焦虑的心灵处方

第一章 焦虑“搞砸”了我们的生活

焦虑会给人带来难以忍受的不适感	180
遵循你的心，去做自己想做的事儿	182
焦躁不安完全是心灵的空虚所致	184
做好今天最重要	185
“钝感力”：面对挫折不过度敏感	186
了解社交焦虑症	189

第二章 正确地看待事物

积极的痛苦是人生必须承受的	192
现实主义比悲观主义要好	193
你是问题的解决者	195
不要盯着不属于自己的东西不放	196
得失看得轻一点，名利看得淡一点	198
用平常心生活，不过分苛求得失	200
顺天而行，不为名利所困	202

第三章 不要总是强迫自己

人生的幸福路，就是不走极端	204
确立自己的评判标准	206
健康根本无须怀疑	207
不强迫自己做不想做的事	209
让“强迫症”不再强迫你	210
不求最好，但求“最满意”	212

第四章 正确的为人处世之道

在社交场合尽量展现你的笑容	214
不自信的表现会给人极差的印象	216

丧失自我是痛苦的根源	218
学会分享，才能在需要时得到	219
越是饱满的谷穗垂得越低	221

第五章 抚平过去的伤痛，保证美好的未来

不再为过去的失败纠结	223
打破惯性思维，不做经验的奴隶	225
不为往事悔恨，不为未来担忧	226
把心重新放到起点上	228
不要抓住错误不放	230
不要拒绝失败	232

第六章 松开拖延之手

不找借口，把拖延的事及时完成	234
拖延是一种错误的生活	236
懒惰会让你一事无成	237
摆脱被动拖延的怪圈	239
严格执行“四小时复命制”	242
在精力最旺盛的时候做重要的事情	243
珍视今天，勿让等待妨害人生	244
不要总相信“还有明天”	246
在一段时间内只专注一件事情	248

第五篇 从抑郁的泥沼中走出来

第一章 从否认中觉醒，摆脱“认同”上瘾症

别因追求肯定而使自己受挫	250
面对批评，不管对错先考量一番	251
任何时候，都不要急于否定自己	254
修复心灵上那道细微的害羞伤疤	255
自卑在于认为自己不配得到幸福	256

第二章 正确评估自己，停止自我折磨

把精力放在自己的优势上	259
-------------------	-----

不要给自己贴上“失败者”的标签	261
过高估计自己只会让自己失去自知之明	262
总有一张可以拿得出手的牌	264
别让“身份”扼杀你的未来	265

第三章 没有人能阻止你追求梦想和快乐

困难并不能阻碍你获得快乐	268
激情能克服前进道路上的困难	270
从内心找到乐观	272

第四章 我们需要“爱”，但不依赖“爱”

过分依赖爱情，也是一种病态	275
当爱已成往事，不要在旋涡中挣扎	276
依赖自我，摆脱被动的命运	278
学会遗忘，才会真正解脱	279
只要心在，就能战胜可怕的“爱无力”	281
告别苦涩的单恋，真爱才会到来	283

第五章 抗拒完美诱惑，享受真正的喜悦

缓解自怨自艾，不让自己的不满升级	285
生命给了什么，我们享受什么	287
身体有缺陷依然可以有完整的人生	288
放弃不符合现实的完美标准	290
世上根本没有绝对的完美	291
完美挑剔的人总也留不住朋友	292

第六章 接受疑虑，但要积极行动

评估犹豫不决的机会成本	295
做事忌优柔寡断	296
立而言不如起而行	298
只有“不行动”，没有“不可能”	299
能将机遇变成现实才是最大收益	301

第六篇 不安世界的生存之道

第一章 莫名的不安，让我们的生活战战兢兢

过分恐惧会产生致命的危害·····	304
过度的紧张会让人不安·····	306
打牌的是自己·····	308
对结果的预感往往会让人恐惧不安·····	309
能够打败你的只有你自己·····	312

第二章 学会与恐惧感共舞

直面内心的恐惧·····	314
找到恐惧的原型·····	316
相信“这种事情不会发生”·····	318
不要因害怕犯错而恐惧·····	319
以开放的心态面对失败·····	321

第三章 找回被恐惧掠夺走的那些美好

勇敢去做自己不想做的事·····	324
畏惧错误就是毁灭进步·····	325
不要把自己禁锢在眼前的苦痛中·····	327
摒弃对失败的恐惧，才能抓住机会·····	328
专注目标，忘记恐惧·····	330
拒绝恐婚，迈进幸福的婚姻生活·····	333
只想做“安全专家”，是给自己画地为牢·····	334
用间接方法摒除心中的恐惧·····	335
战胜内心的恐惧·····	337

第四章 考虑最坏的情况，做最坏的打算

考虑最坏的情况，避免被恐慌冲昏头脑·····	340
做好准备可以避免失败·····	342
你的期望不要超过能力范围·····	345
人生没有承受不了的事·····	347

第五章 正视生命，才能准备好生活

不敢正视死亡，就无法获得人生的真谛·····	349
------------------------	-----